

Утверждаю
« Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

1.09 20 22 г

Согласовано
« Директор МОУ "Лицей №2"

Седова Е.И.

1.09 20 22 г

Перспективное меню с 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,99	21,84	84,99	596,6	
ОБЕД	Свекольник	200	3,80	5,88	15,54	107,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,47	21,4	96,62	648,85	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	7,87	55,16	330,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41	51,11	236,77	1575,85	
Неделя 1 день 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью (с соусом)	200	22,04	16,90	33,78	364,56	233
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,7	17,3	50,82	442,4	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Кнели из кур с рисом	90	12,61	10,49	8,52	169,91	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,98	26,54	111,95	786,1	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	3,73	32,07	217,04	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,29	8,73	53,67	375,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	63,97	52,57	216,44	1603,54	

Неделя 1 день 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка школьная	100	7,63	7,47	52,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,65	14,51	99,62	562,15	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	133,8	147
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,22	7,66	8,93	143,99	343
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,52	20,47	102,46	647,02	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,30	6,89	33,12	206,93	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,6	7,01	42,3	246,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	41,77	41,99	244,38	1455,84	
Неделя 1 день 4							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,78	19,13	77,28	588,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	12,90	9,71	39,91	256,49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	29,85	25,07	100,99	705,17	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,45	6,87	58,01	406,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60,08	51,07	236,28	1700,26	
Неделя 1 день 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Колбасные изделия отварные с соусом	90	6,49	9,05	2,74	121,49	395.2
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	106
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,1	13,29	68,82	426,05	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	131,5	144.2
	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	39,97	398,68	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.

	ый						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,07	27	100,85	727,88	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	7,86	42,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,44	48,15	212,12	1420,14	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,29	22,14	91,13	613,72	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	118,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	177,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,21	21,46	91,9	659,85	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	5,89	6,73	31,07	217,04	454.1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,89	6,73	55,07	312,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,39	50,33	238,1	1585,61	
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302
	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,84	20,87	84,94	667,44	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156
	Плов из отварной птицы	240	17,17	18,47	45,26	435,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,78	25,75	97,38	759,26	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,57	7,98	44,65	279,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	55,19	54,6	226,97	1706,11	

Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	5,65	51,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,76	12,69	99,05	599,75	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,61	20,28	117,65	723,65	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	6,76	6,73	30,95	225,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,16	11,73	52,55	383,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,53	44,7	269,25	1706,53	
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Булочка школьная	100	7,63	3,47	54,00	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,05	12,87	90,04	599,11	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	107,26	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,28	10,48	8,28	178,28	412.2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,56	23,78	108,1	697,2	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	6,96	53,77	296,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	45,52	43,61	251,91	1592,96	
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,78	296
	Фрукт свежий сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,3	13,04	67,5	446,24	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	2,10	186,50	405
	Рагу из овощей	150	2,47	9,73	42,23	198,21	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	25,63	30,54	94,51	711,19	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирог морковный	100	6,68	7,29	21,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,88	7,49	44,6	290,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,81	51,07	206,61	1447,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	502,7	489,2	2338,83	15794,73	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	50,27	48,92	233,883	1579,473	

